

## La sophrologie c'est quoi ?

La sophrologie est une **méthode** créée par Mr Caycedo, neuropsychiatre en 1960.

Le mot « sophrologie » vient du grec :

« Sos » : Harmonie/« Phren » : Conscience/ « Logos » : Science  
= science de la conscience en harmonie

Cette méthode se pratique grâce à des **techniques simples et concrètes, accessibles à tous**, en utilisant :

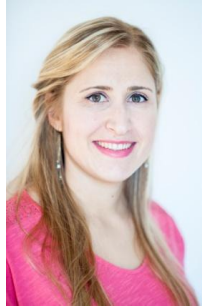
- la respiration,
- la relaxation,
- des mouvements corporels doux,
- des visualisations.

Les différentes techniques peuvent être utilisées dès que l'on en ressent le besoin. Le pratiquant devient peu à peu **autonome**.

Elle permet :

**-de changer son regard sur soi et sur les autres** en mobilisant ses ressources, en pensant de manière plus positive et en prenant du recul sur les situations.

**-d'apprendre à s'écouter** pour un mieux-être au quotidien.



**Contact :**

**Marie ROLLAND**

☎ : 06.72.85.75.24

💻 : [www.sophro-marie.jimdo.com](http://www.sophro-marie.jimdo.com)

## Déroulement d'une séance :

L'accompagnement peut être proposé :

**-en individuel** pour le résident, dans sa chambre.  
Une séance dure 45minutes.

**-ou en groupe** pour les résidents ou les soignants. Ces ateliers suivent le rythme des participants.  
Ils durent 1h et peuvent se dérouler dans une salle mise à disposition.

**Lieu :** Béarn (64)

**Tarif :** Devis établi en fonction du projet.

## LA SOPHROLOGIE EN MAISON DE RETRAITE



**« Ajouter plus de vie à ses jours ...**

**Un peu plus de plaisir et de mieux-être au quotidien. »**



*Marie ROLLAND,  
Sophrologue.*

## La sophrologie pour la personne âgée en maison de retraite:

En vieillissant nos perceptions qui nous parviennent de nos sens s'amouindrissent et notre mobilité diminue. Des douleurs, une maladie, des traitements médicaux peuvent également s'ajouter à notre quotidien. La conscience que nous avons de notre corps change. La pratique de la Sophrologie permet de sentir son corps, ses sensations, de se réapproprier son corps en douceur. Elle offre ainsi la possibilité de focaliser sur les parties du corps qui vont bien, et plus largement sur les capacités positives de la personne. Elle amène une détente globale (physique et mentale) et un sentiment de bien être.

L'entrée en maison de retraite peut être vécue difficilement pour la personne âgée. Elle peut se sentir inutile et/ou déracinée. La sophrologie peut apporter un soutien pour s'adapter à son nouveau lieu de vie. Les différentes techniques permettent d'apprendre à gérer ses émotions ou son stress. Peu à peu le sommeil devient de meilleure qualité.

Les effets du vieillissement sur son corps ou une maladie, la perte de proches, l'altération de son autonomie...peuvent affecter le sens de la vie. Un accompagnement par la sophrologie peut aider la personne à développer sa capacité d'apprécier l'instant présent, de donner un intérêt pour la vie. Elle permet d'envisager un avenir sereinement, de stimuler sa mémoire et de donner un sens à sa vie présente, passée et future.

### Les contre-indications :

Les personnes fortement malentendantes ne pourront pas suivre les séances. Sur les plans cognitif et fonctionnel, chacun peut suivre les séances à la hauteur de ses capacités.

La méthode devra être adaptée aux personnes souffrant de troubles psychiatriques. Les états délirants sont une contre-indication totale.

### Bon à savoir :

La pratique de la sophrologie ne se substitue pas à un suivi thérapeutique où un traitement médical. Elle est un accompagnement complémentaire.

J'interviens en collaboration avec l'équipe pluridisciplinaire.

## La sophrologie pour le personnel soignant :

Au sein de l'établissement, le personnel soignant peut bénéficier lui aussi de la sophrologie. Des séances en groupe permettront de renforcer la cohésion de l'équipe.

La charge de travail demandée face aux contraintes horaires peut engendrer un stress professionnel pour le personnel soignant. La pratique de la sophrologie apporte des techniques pour mieux gérer son stress et ses émotions dans un but de prévention des risques psychosociaux. Elle permet également d'optimiser ses capacités d'adaptation pour gagner en efficacité et savoir récupérer entre deux tâches pour gagner en sérénité.

Quotidiennement, le personnel soignant est confronté à la maladie et/ou à la mort. La sophrologie va aider le professionnel à prendre du recul sur les situations, à renforcer les côtés plaisants de sa pratique et les valeurs qu'il a pour garder le plaisir et la motivation à son travail.